الموسوعة
الرياضية الميسرة
ـ ٦ ـ

تنس الطاولة

إعداد
د. إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ /٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١برقياكتا مصر ـ القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري ـ تجاه فندق بريستول ـ بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ١١ـ٨٣٣٠
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة

الطبعة الثالثة

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

Third Edition
A.D.2008JH1429
Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

التاريخ الطويل

لرياضة تنس الطاولة

يرجع تاريخ ممارسة تنس الطاولة إلى أكثر من ألفى عام ، في شرق آسيا ، ومُورِسَّتْ اللعبة في الهند أثناء الاحتلال البريطاني لها ، وبواسطة الجنـــود الإنجليز ، كما مورست اللعبة في جنوب أفريقيا منذ زمن طويل.

ولكن الأصول الحديثة للعبة ترجع إلى اللعبة الفرنسية القديمة Jeu de la courte Paume "وهى لعبة كانت تمارس لضرب الكرة باستخدام كف اليـــد، ثم استخدمت المضارب بعد ذلك". وهذه اللعبة انتشرت في فرنسا خلال القرن الثالث عشر.

ثم تطورت اللعبة ، ومُورِسَّتْ على الموائد تحت اسم "التنس الملكي" ، وتم لعب الكرة على الموائد والأرضيات الخشبية ، وباستخدام مضارب خشبية وكرة مكسوة بالخيوط، أو كرة من المطاط، مع وضع خيط دوبارة أو شبكة في منتصف الطاولة.

ثم قام جيمس جب Gibb حوالي عام ١٨٩٠ بتطوير اللعبة ، ووضع القوانين المختلفة لممارسة هذه الرياضة، فقام بإدخال الكرات المصنوعة من "الباغ" ، وهو نوع من البلاستيك المشدود.

وأُطلق على اللعبة "تنس الطاولة" أو أسم "البينج بونج". وترجع هذه التسمية إلى الصوت الحادث من ارتطام كرة الباغ .. بالمضرب الخشبي، ثم بـــسطح الطاولة.

ويرجع الفضل أيضاً لمستر جود Goode الإنجليزي الذي ابتكر المضرب المصنوع من المطاط حوالي عام ١٩٠٤ ميلادية.

وتزايد الاهتمام الدولي باللعبة ، ففي حوالي عام ١٩٢٠ ميلادية، تم تشكل الاتحاد الإنجليزي للبينج بونج بعد تطوير اللعبة بواسطة "برومفيلد" بطل اللعبة ، والذي أدخل عليها التعديلات العديدة. ثم قام هذا الاتحاد بتغيير اسمه عام ١٩٢٥ إلى "الاتحاد الإنجليزي لتنس الطاولة"

ثم جاء عام ١٩٢٦ ميلادية ــ وبالتحديد في شهر يناير ــ الذي شهد حدث كبير ، ألا وهو تأسيس الاتحاد الدولي لتنس الطاولة ، الذي قام برعاية اللعبة والنهوض بها ، وتنظيم البطولات العالمية والإقليمية..

ويقع مقر الاتحاد الدولي لتنس الطاولة حالياً في مدينة "كارديف"...

وأصبح عدد الدول الأعضاء في الاتحاد الدولي لتنس الطاولة يزيد عن مائة دولة حالياً من مختلف قارات العالم.



ملعب تنس الطاولة

تلعب رياضة كرة "البينج بونج" على سطح طاولة مستطيلة، طولها ٢٧٤ سم، وعرضها ١٥٢,٥ سم، ومثبتة على قوائم ، بحيث يكـون سـطحها العلـوي فـي مستوى أفقي ، وعلى ارتفاع قدره ٧٦ سم من سطح الأرض.

مواصفات الطاولة :

- يكون سطح الطاولة من الخشب ، ويطلى بطلاء لونه أخضر غامق.
- يشترط أن يكون سطح الطاولة من مادة تسمح بارتداد الكرة القانونية من أي نقطة من سطحه ، بمسافة لا تزيد على ٢٥ سم ، ولا تقـل عـن ٢٢سـم . إذا أسقطت من ارتفاع ٣٠,٥ سم.
- تقسم الطاولة إلى ملعبين متساويين في المساحة بواسطة خط أبيض.
- كما تقسم الطاولة إلى ٣ خطوط طولية، وهى : خطان جانبيان ، وخط في المنتصف، وعرض كل خط ٢سم.
- كما تقسم الطاولة إلى خطى النهاية، بعرض الطاولة ١٥٢,٥ سم.

شبكة الطاولة:

- تقع شبكة الطاولة على خط المنتصف العرضي.
- تقع شبكة الطاولة على بعد ١٣٧سم من خطي النهاية.
- طول الشبكة بما فيها القائمان ١٨٣سم.
- يكون ارتفاع الطرف العلوي للشبكة فوق سطح اللعب "سطح الطاولة" ١٥,٢٥سم.
- يجب أن تكون الحافة السفلية للشبكة ملامسة للسطح العلوي للطاولة.
- تكون قائمتا الارتكاز اللتان تعلق عليهما الشبكة خارج الطاولة بمسافة ١٥,٢٥ سم على جانبي خط الجانب.
- لون الشبكة أخضر غامق، ماعدا الجزء العلوي، فهو أبيض غير لامع.
- يجب ألا تقل مساحة ثقوب الشبكة عن ٧,٥ مليمترات مربعة، ولا تزيد مساحة هذه الثقوب عن ١٢,٥ مليمتراً مربعاً.

الملعب حول الطاولة:

نظم القانون أن يكون الحد الأدنى لمساحة الملعب ١٤×٧ أمتار، بالإضافة إلى ٤ أمتار من الارتفاع.

كما يجب أن تكون أرضية الملعب صلبة لا تسمح بالانزلاق، وألا تكون أرضية الملعب بيضاء أو ذات لون يعكس الضوء.

ويستحسن أن يكون طلاء جوانب الملعب باللون الغامق، ويفضل اللون الأخضر الغامق.

ويجب أن يحاط الملعب بحائط قاتم اللون ، ارتفاعه حوالي ٧٥ سم ويفصل الطاولة عن الجمهور.

كما يجب أن تكون الإضـــــاءة قوية ومناسبة وحسنة التوزيع على الطاولة ، كما يجب ألا تقل قوة الإضاءة لكل طاولة عن ٦٠٠ وات.

أدوات اللعب

أدوات اللعب في تنس الطاولة عبارة عن الكرة التي يتم اللعب بها ، بالإضافة إلى المضارب التي يستخدمها اللاعبون في ضرب الكرة.

الكــــــرة :

تكون الكرة تامة الاستدارة ، ومصنوعة من مادة "السيليلوز" ، وهو نوع رقيق وخفيف ومشدود من البلاستيك.

ويجب أن تكون الكرة بيضاء أو صفراء غير لامعة ، حتى لا تعكس الضوء.

وينبغي آلا يقل محيطها عن ١١,٥سم ولا يزيد على ١٢,٠٦ سم ، وأن يتراوح وزنها بين "٢,٤٠ جرام ، ٢,٥٣ جرام".

المضرب:

يصنع المضرب بأي حجم أو بأي شكل أو بأي وزن ، ويجب أن يكون سطحه من الخشب، ويكون سمكه متساوياً ومسطحاً ، وأن تتماثل ألوان جانبية.

وإذا كان سطح المضرب مغطى ، فيجب أن يمتد الغطاء على سطح المضرب كله، ويجب أن يكون من المطاط العادي المُحبب، وأن تكون حبيباته بـــارزة ، على ألا يزيد سمكها عن ٢مم بعد اللصق...

أما إذا كان سطح المضرب المخصص لضرب الكرة غير مغطى، فيجب أن يكون من الخشب القاتم اللون بصورة طبيعية، أو باستخدام الطلاء...

ولا يجوز طلاء المضرب بصورة تعوق طبيعة ووظيفة سطح المضرب في رد الكرة.

أما سطح المضرب غير المخصص لضرب الكرة فيجوز تغطيته أو دهانه بأي مادة، على شرط أن تكون متماثلة في اللون القاتم والمادة.

ملابس اللاعبين

يرتدى اللاعب في رياضة تنس الطاولة أي نوع من الملابس. ولكن يجب أن تكون الأحذية والجوارب متماثلة في اللون، ويجب أن تكون هـــذه الأحذيـــة والجوارب بأي لون ، بخلاف اللونين : البيض ، والأصفر.

كما يجب تقليل الزركشة المتعددة الألوان على أطراف اللاعبين ، وأن تكون في أضيق النطاق.

كما يجوز وضع أرقام أو حروف أو أسماء خلف القميص أو فانلة اللعب بلون واضح ، وأن يكون اللون داكناً بصورة تسمح بتمييز اللاعبين.

ولابد أن تكون ملابس اللاعبين خفيفة ولا تحمل صفة الدعاية والترويج التجاري، في خلال البطولات الرسمية والدولية مثل الأولمبياد... وإن سُمِحَ أخيراً بوضع اسم الدولة واسم الراعي لهذا اللاعب على الفانلة ، وذلك بشرط ألا تكون لها صفة دعائية ترويجية تجارية.

ولا يجوز أن تكونت الملابس مثيرة للجماهير أو للاعب المنافس ، أو حتى تتشابه مع ملابس المتنافسين، حتى لا يتعرض اللاعب لعقوبات.

المباريات الفردية

وهى المباريات التي يلعب فيها رجل ضد رجل آخر، أو فتاة ضد فتاة أخرى.

طريقة اللعب:

١) بدء اللعب:

يبدأ اللعب بقيام المرسل بضربة إرسال صحيحة، ثم يقوم اللاعب الآخر ، المستقبل ، بإرجاع الكرة صحيحة ، ويستمر اللعب بينهما بأن يرد كل منهما الكرة رداً صحيحاً بعد ذلك.

٢) الإرسال الصحيح:

يبدأ الإرسال بقيام المرسل برمي الكرة باليد وحدها في الهواء رأسا إلى أعلى ، ثم يقوم بضربها بمضربه ، بحيث تلمس ملعب المرسل أولاً ، ثم تعبر الشبكة رأساً ، أو تدور حولها لتسقط في ملعب المنافس.

ويجب أن تكون اليد حرة ، عند حملها للكرة لأداء الإرسال ، وأن تكون مفتوحة ومسطحة وأفقية، وفوق مستوى سطح الطاولة ، وأن تكون أصابعها ممتدة ومتلاصقة ، وأن يكون الإبهام طليقاً ، كما تبقى الكرة في راحة اليد بدون الإطاحة بها ، أو الإمساك بها ، أو الضغط عليها بأي طريقة كانت.

ويجب عند ملامسة المضرب للكرة عند أداء ضربة الإرسال أن يكون كل من المضرب والكرة خلف خط النهاية القريب من المرسل ، وأن يكونا بين الامتداد الوهمي لخطى الجانبين.

٣) ضربة الرد:

بعد أن تُضرب الكرة ضربة الإرسال، أو تُرد أثناء اللعب ، يجب على اللاعب أن يضربها بحيث تلمس ملعب المنافس رأساً، بعد أن تعبر الشبكة أو تـــدور حولها.

أما إذا حدث أن أرسلت الكرة وأعيدت أثناء اللعب ثم عادت من تلقاء نفسها عبر الشبكة أو حولها ، فإن اللاعب صاحب الحق في ضرب الكرة ، يـــستطيع ضربها وهى لاتزال ملعوبة ، لتلمس ملعب منافس.

٤) إعادة ضربة الإرسال:

تُعاد ضربة الإرسال إذا أرسلت الكرة ولامست أثناء عبورها الشبكة **أو أحد قائميها ، بشرط أن تكون ضربة الإرسال صحيحة ، أو ردها المستقبل قبل أن تسقط** في **ملعبه.**

وكذلك تعاد الكرة إذا قام المرسل بالإرسال ولم يكن منافسه ، مستعداً ، ولم يحاول رد الكرة.

كما تعاد اللعبة أيضاً إذا تعرض المرسل أو المستقبل لحادث ما خارج عن إرادته ، أعاقه عن ضرب الكرة.

وتعاد اللعبة كذلك إذا عاكستها ظروف خارجة عن إرادة اللاعبين مثل هواء شديد أو عاصفة رملية أو حاجز مفاجئ لم يسمح للكرة بالمرور، أو أي عائق منعها من الوصول إلى نصف ملعب الخصم.

٥) طريقة احتساب النقاط :

يفوز بالشوط اللاعب الذي يحصل قبل منافسه على ٢١ نقطة ، وفى حالة إحراز كلا اللاعبين ٢٠ نقطة فإن اللعب يستمر حتى يتقدم أحد اللاعبين بزيادة نقطتين عن منافسه.

٦) الوقت المحدد لكل شوط:

أقصى وقت لكل شوط هو ١٥ دقيقة، فإذا انتهت الــ ١٥ دقيقة بدون أن ينتهي الشوط، فإن الحكم يلعب بالطريقة البديلة، وهى طريقة تسمح للاعب المرسل بعدد ١٢ ضربة فقط ، خلاف ضربة الإرسال ، فإذا أعيدت جميع هذه الضربات صحيحة من المنافس يكسب هذه المنافس لنقطة ، "أي إذا أعــاد المــستقبل ١٣ إعــادة صحيحة" ثم تنتقل ضربة الإرسال إلى اللاعب الآخر عقب كل نقطة.

ويتبادل اللاعبان ضربة الإرسال بعد كل نقطة ، وينهى الحكم الــ ١٥ دقيقة بنداء "قف ــ STOP" فيتوقف اللاعبان انتظاراً للعب بالطريقة البديلة.

٧) حصول اللاعب على النقط:

يحصل اللاعب على النقط في الحالات الآتية :

(أ) في حالة فشل المنافس في أداء الإرسال على الوجه الصحيح.

(ب) في حالة فشل المنافس في الرد الصحيح.

(ج) وإذا لمس اللاعب الشبكة أو أحد قائميها ، سواء بنفسه أو بمضربه ، أو بأي شئ آخر ، تحتسب نقطة للمنافس.

(د) إذا حرك اللاعب سطح الملعب بنفسه ، أو بأي شئ يرتديه أو يحمله أثناء سير الملعب ، تحتسب للمنافس.

(هــ) إذا لامست يد اللاعب المنافس الحرة سطح الطاولة أثناء اللعب.

(و) إذا لمست الكرة اللاعب المنافس أثناء سيرها ، أو لمست أي شئ يليه أو يحمله ، وكانت قد لمست سطح الملعب من ناحيته منذ أن ضربها المنافس.

(ز) إذا لعب المنافس الكرة وهى طائرة و قبل أن تلمس سطح الملعب في جانبه في أي وقت.

(ح) إذا لمست الكرة أحد نصفي الملعب مرتين متتاليتين ، تحتسب للمنافس.

(ط) إذا ضربها أحد اللاعبين ضربتين متتاليتين ، تحتسب نقطة للمنافس.

٨) أشواط المباراة :

يتفق عليها وقد تكون شوطاً واحداً أو ثلاثة أشواط أو خمسة .

ويجب أن يتبادل اللاعبان جانبي الطاولة في الشوط الفاصل، عند حصول أحد اللاعبين على ١٠ نقاط.

كما يجب ملاحظة ، أنه بعد كل خمس نقاط في أي شوط ينتقل ضربة الإرسال من اللاعب المرسل إلى اللاعب الآخر . وبعد حصول كل من المنافسين على ٢٠ نقطة يتبادلان الإرسال عقب كل نقطة ، حتى نهاية المباراة.

٩) مخالفة القانون :

يعتبر اللاعب مخالفاً للقانون في الحالات الآتية :

- إذا قام لاعب بالإرسال في غير دوره ، فيجب منح الإرسال للاعب صاحب الحق في الإرسال فور اكتشاف الخطأ ، وتحتسب كل النقاط المكتسبة قبل الخطأ.
- في حالة عدم تبادل اللاعبين لجانبي الملعب في الوقت الصحيح ، يجب إجراء عملية التبادل فور اكتشاف الخطأ، إلا إذا انتهى الشوط قبل اكتشاف الخطأ.
- إذا لمس اللاعب الشبكة بواسطة جسمه أو مضربه ، تُحتسب نقطة للمنافس.
- إذا لعب اللاعب الكرة ولمست نصف ملعبه مرتين متتاليتين ، تُحتسب نقطة للمنافس.
- إذا لعب اللاعب الكرة بالمضرب مرتين متتاليتين تُحتسب نقطة للمنافس.
- إذا لُعِبَتْ رد ضربة الإرسال بدون أن تلمس ملعب اللاعب المستقبل ، تُعاد ضربة الإرسال.
- تجفيف اللاعب للعرق لفترة قصيرة أو طويلة ــ ويتبعه الحكم اللاعب إلى قانون اللعبة بشأن استمرار اللعب ، وينذره ، وقد يوقف المباراة.
- السلوك السيئ لأحد اللاعبين يوقف المباراة وينهيها.

مباراة اللعب الزوجي

اللعب الزوجي هو لعب تعاوني بين اثنين من اللاعبين أو اللاعبات ، ضد اثنين آخرين من اللاعبين.
وتُطَبَّق جميع التعليمات الخاصة باللعب الفردي في حالات اللعب الزوجي ماعدا بعض التعديلات الطفيفة التي تناسب حالات اللعب الجماعي ، ومنها :

١) اختلاف شكل الطاولة:

يقسم سطح الطاولة طولياً إلى نصفين بواسطة خط أبيض عرضه ٣مم ، ويسير موازياً لخطى الجانبين ، وعلى مسافتين متساويتين منهما . ويسمى هذا الخط "خط الوسط".وتسمى المنطقة اليُمنى المحصورة بين الشبكة وخط النهاية ويمين خط الوسط بالنسبة للاعب المرسل ــ تسمى بالنصف الأيمن لملعب المرسل.

في حين تُسمى المنطقة الواقعة على يسار الخط ، بالنصف الأيسر لملعب المرسل. وتسمى منطقة سطح الطاولة الواقعة في الجانب البعيد وعلى يسار خط الوسط بالنسبة للمرسل ــ تسمى النصف الأيمن لملعب المستقبل "المستلم" ، في حين تُسمى المنطقة الواقعة على يمين الخط بالنسبة للمرسل بالنصف الأيسر لملعب المستقبل "المستلم".

٢) ضربة الإرسال في اللعب الزوجي:

تؤدى ضربة الإرسال بواسطة أحد اللاعبين ، مع مراعاة لمس الكرة أولاً للنصف الأيمن لملعب المرسل ، أو لمس خط المنتصف من ناحية المرسل ، ثم تعبر الكرة الشبكة مباشرة ، أو تدور حلوها لتلمس النصف الأيمن من ملعب المستقبل ، أو خط المنتصف في ملعب المـــستقبل.

أي لابد أن تذهب ضربة الإرسال بعد لمس الكرة نصف ملعب المرسل إلا الاتجاه العكسي لاتجاه المرسل، في نصف ملعب المستقبل.

٣) اختيار نظام اللعب :

يختار اللاعبان اللذان لها حق الإرسال أحدهما ليقوم بأداء ضربات الإرسال .كما يقوم المنافسان بتقرير من منهما سيتولى ، أولاً عملية الاستقبال.

ثم عند تبادل ضربات الإرسال، يقوم اللاعب الذي استقبل ضربات الإرسال الخمسة للفريق المنافس بأداء ضربات الإرسال ، في حين يقوم المرسل باستقبال ضربات الإرسال الخمسة التالية.

وتتم العملية بالدور السابق ، وعند تساوى الفريقين في عدد النقط ٢٠/٢٠ ، يتبادل اللاعبون بالدور عملية الإرسال والاستقبال كل نقطة. وفي الشوط التالي يتبادل اللاعبون المواقع ...

٤) نظام اللعب :

يقوم المرسل بضرب الكرة ضربة إرسال صحيحة ويقوم المستقبل بردها صحيحة ، ثم يقوم زميل المرسل عندئذ بردها صحيحة ، فيقوم زميل المستقبل بإرجاعها صحيحة ، ثم يقوم المرسل بردها صحيحة ، وهكذا يقوم كل لاعب بالتبادل طبقاً لهذا النظام بإرجاع الكرة صحيحة.

٥) مخالفات نظام الزوجي :

إذا قام لاعب، باستقبال ضربة الإرسال في غير دوره، فإن على اللاعب الذي كان يجب عليه الاستقبال أن يقوم بالاستقبال فورا اكتشاف الخطأ. أما إذا كانت ضربات الإرسال الخمس قد تمت قبل اكتشاف الخطأ ، فعند ذلك يسير ضربات الإرسال واستقبالها حسب النظام الموضوع أصلاً ،مع التغاضي عن الخطأ، ويراعى احتساب النقاط المكتسبة قبل اكتشاف الخطأ.

٦) اللعب التعاوني:

يجب أن يتفاهم "الزوجي" تفاهماً كاملاً ، ويجب أن يكونا على درجة لياقة بدنية واحدة أو متقاربة ، وأن يكونا في حالة تجانس بدني وجسماني. كما يجب أن يتفاهما في أداء الأدوار ، سواء في ضربات الإرسال ، أو في الرد عليها.

ويجب أن يقف كل من اللاعبين عند طرفي الطاولة حتى يمكنهما تغطية الطاولة بكاملها ، ويجب أن يكون سير الكرة في اتجاه عكسي للاعب الواقف أمام الزميل.

ولنجاح خطط "الزوجي" يستحسن الإسراع في ضرب الكرة ، مع توجيهها نحو اللاعب الذي قام بإرجاعها للمساهمة في إرباك المنافسين.ويجب على اللاعبين التنسيق في الضربات العكسية وفى تلقى الضربات والرد عليها، لأن ذلك التنسيق والتفاهم يؤدى إلى الانسجام في اللعب والفوز بالنقاط ، وبالتالي في المباراة.

وذلك يأتي بالتدريب المكثف الدائم معاً لتحقيق الانسجام.

تنس الطاولة أوليمبياً

تنس الطاولة من الألعاب الأوليمبية ، وأدخل مبكراً مع هذه المنافسات ، وتتم المنافسات للفوز بالميداليات الذهبية والفضية والبرونزية في مسابقات:

١) فردى رجال. ٢) فردى سيدات.

٣) زوجي رجال. ٤) زوجي سيدات.

ولكل لعبة من هذه الألعاب خصائصها.

أسئلة في الكتاب

- ما هي الأصول التاريخية لرياضة تنس الطاولة.
- ما هي مواصفات : ملعب تنس الطاولة ؟،مضرب تنس الطاولة؟،كرة تنس الطاولة؟،شبكة تنس الطاولة؟
- ما هي ملامح نظام المباريات الفردية من حيث طريقة اللعب؟
- كيف يتم احتساب النقاط؟
- ما هي أهم أخطاء لاعب التنس؟
- تحدث عن مباريات اللعب الزوجي؟
- ما هي الفروق بين اللعب الزوجي والفردي؟
- ما هى مواصفات لاعب تنس الطاولة؟
- هل تنس الطاولة لعبة أوليمبية أم لا؟
- هل مارست تنس الطاولة من قبل أم لا؟ ولماذا؟ وماذا أعجبك فيها؟

محتويات الكتاب

الموضوع

الكتاب القادم ←——— الملاكمة